

JEDÁLNY LÍSTOK HESTIA n.o. 43. TÝŽDEN

Dátum		Diéta č.2/5 Šetriaca	Diéta č.3 Racionálna	Diéta č.8 Redukčná	Diéta č.9 Diabetická
Pondelok 19.10.2026	Raňajky	Makový rohlík s maslom a džemom, mlieko (1,3,7)	Makový rohlík s maslom a džemom, mlieko (1,3,7)	Makový rohlík s maslom a džemom, mlieko (1,3,7)	Makový rohlík s maslom a Dia džemom, mlieko (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Kalerábová polievka so zemiakmi na paprike (1,9), 100g Kuracie soté na ázijský spôsob, basmati ryža, kapustový šalát (4,6,9)	0,33l Kalerábová polievka so zemiakmi na paprike (1,9), 100g Kuracie soté na ázijský spôsob, basmati ryža, kapustový šalát (4,6,9)	0,33l Kalerábová polievka so zemiakmi na paprike (1,9), 100g Kuracie soté na ázijský spôsob, basmati ryža, kapustový šalát (4,6,9)	0,33l Kalerábová polievka so zemiakmi na paprike (1,9), 100g Kuracie soté na ázijský spôsob, basmati ryža, kapustový šalát (4,6,9)
	Olovrant	Puding (7)	Puding (7)	Puding (7)	Dia puding (7)
	Večera	250g Cestoviny Carbonara (1,3,7)	250g Cestoviny Carbonara (1,3,7)	250g Cestoviny Carbonara (1,3,7)	250g Cestoviny Carbonara (1,3,7)
	II. večera				Chlieb s paštétou (1,3)
Utorok 20.10.2026	Raňajky	Ovsená kaša s ovocím, ovocný čaj (1,7)	Ovsená kaša s ovocím, ovocný čaj (1,7)	Ovsená kaša s ovocím, ovocný čaj (1,7)	Dia ovsená kaša s ovocím, ovocný čaj (1,7)
	Desiata	Kompót	Kompót	Kompót	Kompót
	Obed	0,33l Mrkvový krém so zázvorom (7), 100g Varené údené mäso, chrenová omáčka, varené zemiaky (1,7)	0,33l Mrkvový krém so zázvorom (7), 100g Varené údené mäso, chrenová omáčka, varené zemiaky (1,7)	0,33l Mrkvový krém so zázvorom (7), 100g Varené údené mäso, chrenová omáčka, varené zemiaky (1,7)	0,33l Mrkvový krém so zázvorom (7), 100g Varené údené mäso, chrenová omáčka, varené zemiaky (1,7)
	Olovrant	Tiramisu (1,3,7)	Tiramisu (1,3,7)	Tiramisu (1,3,7)	Dia jogurt (7)
	Večera	250g Palaciny s džemom (1,3,7)	250g Palaciny s džemom (1,3,7)	250g Palaciny s džemom (1,3,7)	250g Palaciny s Dia džemom (1,3,7)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Streda 21.10.2026	Raňajky	Obložená žemľa (šunka, syr, vajíčko, zelenina), bylinkový čaj (1,3,7)	Obložená žemľa (šunka, syr, vajíčko, zelenina), bylinkový čaj (1,3,7)	Obložená žemľa (šunka, syr, vajíčko, zelenina), bylinkový čaj (1,3,7)	Obložená žemľa (šunka, syr, vajíčko, zelenina), bylinkový čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Boršč (9,12), 100g Bravčový rezeň, zemiakový šalát (1,3,7,12)	0,33l Boršč (9,12), 100g Bravčový rezeň, zemiakový šalát (1,3,7,12)	0,33l Boršč (9,12), 100g Bravčový rezeň, zemiakový šalát (1,3,7,12)	0,33l Boršč (9,12), 100g Bravčový rezeň, zemiakový šalát (1,3,7,12)
	Olovrant	Tvarohový pribináčik (7)	Tvarohový pribináčik (7)	Tvarohový pribináčik (7)	Biely jogurt (7)
	Večera	250g Makaróny so zeleninovou omáčkou (1,3,7)	250g Makaróny so zeleninovou omáčkou (1,3,7)	250g Makaróny so zeleninovou omáčkou (1,3,7)	250g Makaróny so zeleninovou omáčkou (1,3,7)
	II. večera				Sendvič so šunkou a maslom (1,3,7)
Štvrtok 22.10.2026	Raňajky	Cuketovo-syrová nátierka, chlieb, čierny čaj (1,3,7)	Cuketovo-syrová nátierka, chlieb, čierny čaj (1,3,7)	Cuketovo-syrová nátierka, chlieb, čierny čaj (1,3,7)	Cuketovo-syrová nátierka, chlieb, čierny čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Cesnaková polievka, krutóny (1,3,7,9), 100g Zeleninovo-šunkový rezeň so syrom, zemiakovo-tekvicová kaša (1,3,7,9)	0,33l Cesnaková polievka, krutóny (1,3,7,9), 100g Zeleninovo-šunkový rezeň so syrom, zemiakovo-tekvicová kaša (1,3,7,9)	0,33l Cesnaková polievka, krutóny (1,3,7,9), 100g Zeleninovo-šunkový rezeň so syrom, zemiakovo-tekvicová kaša (1,3,7,9)	0,33l Cesnaková polievka, krutóny (1,3,7,9), 100g Zeleninovo-šunkový rezeň so syrom, zemiakovo-tekvicová kaša (1,3,7,9)
	Olovrant	Jogurt s piškótami (7)	Jogurt s piškótami (7)	Jogurt s piškótami (7)	Dia jogurt s piškótami (7)
	Večera	250g Leberkása so žemľou a volským okom, horčica, kyslá uhorka (1,3,10,12)	250g Leberkása so žemľou a volským okom, horčica, kyslá uhorka (1,3,10,12)	250g Leberkása so žemľou a volským okom, horčica, kyslá uhorka (1,3,10,12)	250g Leberkása so žemľou a volským okom, horčica, kyslá uhorka (1,3,10,12)
	II. večera				Chlieb so syrom a zeleninou (1,7)

Piatok 23.10.2026	Raňajky	Humus, chlieb, bylinkový čaj (1,3,6,11)	Humus, chlieb, bylinkový čaj (1,3,6,11)	Humus, chlieb, bylinkový čaj (1,3,6,11)	Humus, chlieb, bylinkový čaj (1,3,6,11)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Kulajda (1,3,7,12), 100g Špenátovo-syrové lasagne (1,3,7)	0,33l Kulajda (1,3,7,12), 100g Špenátovo-syrové lasagne (1,3,7)	0,33l Kulajda (1,3,7,12), 100g Špenátovo-syrové lasagne (1,3,7)	0,33l Kulajda (1,3,7,12), 100g Špenátovo-syrové lasagne (1,3,7)
	Olovrant	Výživa	Výživa	Výživa	Výživa
	Večera	250g Párky s horčicou, rohlík (1,3,10)	250g Párky s horčicou, rohlík (1,3,10)	250g Párky s horčicou, rohlík (1,3,10)	250g Párky s horčicou, rohlík (1,3,10)
	II. večera				Sendvič so syrovou nátierkou (1,3,7)
Sobota 24.10.2026	Raňajky	Cviklový šalát, chlieb, ovocný čaj (1,3,7)	Cviklový šalát, chlieb, ovocný čaj (1,3,7)	Cviklový šalát, chlieb, ovocný čaj (1,3,7)	Cviklový šalát, chlieb, ovocný čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Paradajkovo-kapustová polievka so zemiakmi (1,9), 100g Morčacie pečienky na cibulke, zemiaková kaša, uhorkový šalát (7,12)	0,33l Paradajkovo-kapustová polievka so zemiakmi (1,9), 100g Morčacie pečienky na cibulke, zemiaková kaša, uhorkový šalát (7,12)	0,33l Paradajkovo-kapustová polievka so zemiakmi (1,9), 100g Morčacie pečienky na cibulke, zemiaková kaša, uhorkový šalát (7,12)	0,33l Paradajkovo-kapustová polievka so zemiakmi (1,9), 100g Morčacie pečienky na cibulke, zemiaková kaša, uhorkový šalát (7,12)
	Olovrant	Pagáč (1,3)	Pagáč (1,3)	Pagáč (1,3)	Pagáč (1,3)
	Večera	250g Ryžová kaša s ovocím a škoricou (7)	250g Ryžová kaša s ovocím a škoricou (7)	250g Ryžová kaša s ovocím a škoricou (7)	250g Dia ryžová kaša s ovocím a škoricou (7)
	II. večera				Biely jogurt (7)
Nedeľa 25.10.2026	Raňajky	Praženica so šampiňónmi, rohlík, čierny čaj (1,3,7)	Praženica so šampiňónmi, rohlík, čierny čaj (1,3,7)	Praženica so šampiňónmi, rohlík, čierny čaj (1,3,7)	Praženica so šampiňónmi, rohlík, čierny čaj (1,3,7)
	Desiata	Ovocie bez šupky a jadier	Ovocie	Ovocie	Ovocie
	Obed	0,33l Vývar s pečeňovými haluškami (1,3,9), 100g Kurací Gyros, ryža s kukuricou, tzatziki (1,7,12)	0,33l Vývar s pečeňovými haluškami (1,3,9), 100g Kurací Gyros, ryža s kukuricou, tzatziki (1,7,12)	0,33l Vývar s pečeňovými haluškami (1,3,9), 100g Kurací Gyros, ryža s kukuricou, tzatziki (1,7,12)	0,33l Vývar s pečeňovými haluškami (1,3,9), 100g Kurací Gyros, ryža s kukuricou, tzatziki (1,7,12)
	Olovrant	Tvaroh s ovocím (7)	Tvaroh s ovocím (7)	Tvaroh s ovocím (7)	Dia tvaroh s ovocím (7)
	Večera	250g Šalát s hermelínom, vajíčkom, šunkou a uhorkou, sendvič (1,3,7,12)	250g Šalát s hermelínom, vajíčkom, šunkou a uhorkou, sendvič (1,3,7,12)	250g Šalát s hermelínom, vajíčkom, šunkou a uhorkou, sendvič (1,3,7,12)	250g Šalát s hermelínom, vajíčkom, šunkou a uhorkou, sendvič (1,3,7,12)
	II. večera				Chlieb so šunkou a maslom (1,3,7)

Pozn.: zmena jedálneho lístka vyhradená. Pri hlavnom jedle je uvádzaná gramáž mäsa.

Vypracoval: Mária Bachová a Bc. Michaela Matiasová

Schválil: Ing. Mgr. Ľubica Kočanová

Dňa: 16.10.2026

